

กำหนดการ

โครงการสัมมนาวิชาการเชิงปฏิบัติการ

ผู้นำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายแบบผสมผสาน (Fusion Exercise)

การอบรมให้องค์ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย

ภาคเหนือ	<u>วันอาทิตย์ที่ 2 กรกฎาคม 2566</u>	ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
ภาคอีสาน	<u>วันอาทิตย์ที่ 16 กรกฎาคม 2566</u>	ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
ภาคใต้	<u>วันอาทิตย์ที่ 30 กรกฎาคม 2566</u>	ณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง
ภาคกลาง	<u>วันอาทิตย์ที่ 6 สิงหาคม 2566</u>	ณ เทศบาลตำบลบางปู จังหวัดสมุทรปราการ

เวลา	08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
	08.30 - 09.-00 น.	พิธีเปิดการอบรม
	09.00 - 11.00 น.	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การบาดเจ็บ และการป้องกันการบาดเจ็บ และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิรุบุตร
	11.00 - 12.00 น.	หลัก และวิธีการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดย รองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00 น.	กติกา และการประกอบท่า สำหรับการประกวดการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ โดย รองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม และคณะ
	14.00 - 16.00 น.	การออกกำลังกายแบบผสมผสาน (Fusion Exercise) โดย รองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม และคณะ
	16.00 น.	ปิดการอบรม

กำหนดการ

โครงการสัมมนาวิชาการเชิงปฏิบัติการ

ผู้นำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายแบบผสมผสาน (Fusion Exercise)

การจัดการประกวดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ภาคเหนือ	<u>วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2566</u>	ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
ภาคอีสาน	<u>วันอาทิตย์ที่ 3 กันยายน 2566</u>	ณ เทศบาลอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
ภาคใต้	<u>วันอาทิตย์ที่ 10 กันยายน 2566</u>	ณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง
ภาคกลาง	<u>วันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน 2566</u>	ณ เทศบาลตำบลบางปู จังหวัดสมุทรปราการ

เวลา	08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
	08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด
	09.00 - 12.00 น.	ประกวดการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (ภาคเช้า)
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 15.30 น.	ประกวดการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (ภาคบ่าย)
	15.30 - 16.00 น.	มอบรางวัล และ พิธีปิด